

Penyuluhan Postur Kerja Ergonomis Bagi Pekerja Dalam Mengatasi Nyeri Punggung Bawah Miogenik Di Puskesmas Paron

Helmi Widya Permana¹, Arys Hasta Baruna²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Helmi Widya Permana

E-mail: memy13widya@gmail.com

Abstrak

Nyeri punggung bawah salah satu masalah ergonomi yang sering ditemukan dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja (K3) yang dapat menyebabkan penurunan produktivitas pekerja. Nyeri punggung bawah miogenik merupakan nyeri pada punggung bawah tanpa adanya kelainan neurologis yang terjadi akibat kerusakan jaringan pada tendon. faktor pencetus nyeri punggung bawah antara lain pekerjaan yang membutuhkan lebih banyak kekuatan atau pengulangan, gerakan yang berlebihan, posisi yang tidak nyaman yang menyebabkan peregangan yang berlebihan, posisi bekerja yang statis dalam jangka waktu lama. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dimulai dengan memberika pre test dan post test serta menggunakan media promosi berupa leaflet. Sampel terdiri dari 20 pegawai poli rawat jalan puskesmas paron. Hasil post test ditemukan adanya peningkatan pemahaman karyawan poli rawat jalan puskesmas paron sebanyak 100% terkait materi yang disampaikan. Fisioterapi dapat memberikan latihan seperti mc kenzie exercise dalam mengurangi keluhan nyeri punggung bawah dan diharapkan karyawan mampu untuk menerapkan pada saat peregangan sebelum aktivitas dirumah atau bekerja, serta dapat menerapkan postur tubuh yang ergonomis pada saat bekerja.

Kata Kunci - Nyeri, Postur, Pekerja, Ergonomi, Exercise

Abstract

Lower back pain is one of the ergonomic problems often found in the implementation of occupational health and safety (K3) which can cause decreased worker productivity. Myogenic lower back pain is pain in the lower back without any neurological disorders that occur due to tissue damage to the tendons. Triggers for lower back pain include work that requires more strength or repetition, excessive movement, uncomfortable positions that cause excessive stretching, static working positions for long periods of time. This health education activity began by providing a pre-test and post-test and using promotional media in the form of leaflets. The sample consisted of 20 employees of the Paron Health Center outpatient clinic. The results of the post-test found an increase in the understanding of Paron Health Center outpatient clinic employees by 100% regarding the material presented. Physiotherapy can provide exercises such as the Mc Kenzie exercise to reduce complaints of lower back pain and it is hoped that employees will be able to apply it when stretching before activities at home or work, and can apply ergonomic body postures while working.

Keywords - Pain, Posture, Workers, Ergonomics, Exercise

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah salah satu masalah ergonomi yang sering ditemukan dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja (K3) yang dapat menyebabkan penurunan produktivitas pekerja. Nyeri punggung bawah termasuk gangguan pada muskuloskeletal yang dipengaruhi oleh postur tubuh yang salah saat bekerja dan terlalu lama duduk dalam posisi yang sama (Latifah et al., 2022).

Nyeri punggung bawah miogenik merupakan nyeri pada punggung bawah tanpa adanya kelainan neurologis yang terjadi akibat kerusakan jaringan pada tendon. Nyeri punggung bawah akibat gangguan muskuloskeletal dapat menimbulkan rasa nyeri, kram otot, dan ketidakseimbangan otot, yang dapat mengakibatkan penurunan stabilitas otot perut, nyeri punggung, keterbatasan mobilitas nyeri punggung, perubahan postur tubuh, dan disabilitas pada pasien tersebut (Herdiana et al., 2022). Beberapa keadaan yang dapat menjadi faktor pencetus nyeri punggung bawah antara lain pekerjaan yang membutuhkan lebih banyak kekuatan atau pengulangan, gerakan yang berlebihan, posisi yang tidak nyaman yang menyebabkan peregangan yang berlebihan, posisi bekerja yang statis dalam jangka waktu lama (Sari et al., 2024).

Nyeri punggung bawah, sebagai bagian dari gangguan muskuloskeletal, disebabkan oleh postur tubuh yang tidak tepat seperti duduk atau berdiri terlalu lama, membungkuk, atau menunduk secara berlebihan. Gejalanya termasuk rasa sakit, kekakuan, dan ketegangan pada leher dan punggung. Keluhan ini bisa semakin parah dengan postur tubuh yang salah saat berdiri atau duduk, termasuk membungkuk atau mengangkat beban berat secara tidak benar (Latifah et al., 2022).

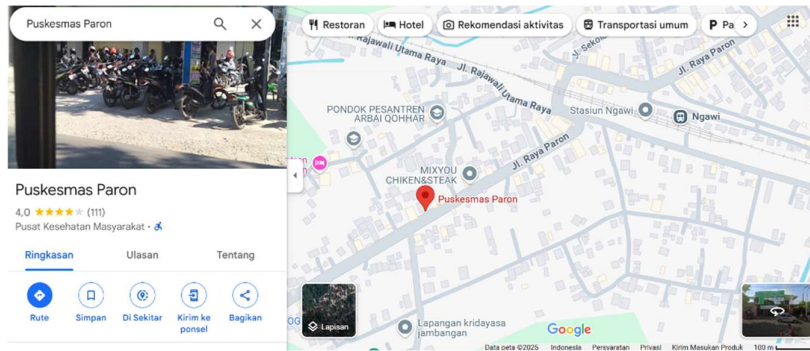
Prevalensi nyeri punggung bawah mencapai 34,4 juta orang (Kemenkes RI, 2018). Prevelensi terjadinya nyeri punggung bawah lebih banyak dirasakan oleh Wanita daripada laki-laki. Hal ini diakibatkan kemampuan otot wanita lebih rendah dibandingkan pria. Selain itu proses menopause juga dapat menyebabkan kepadatan tulang berkurang akibat penurunan hormon estrogen sehingga memungkinkan terjadinya nyeri pinggang. Jenis kelamin akan sangat mempengaruhi tingkat resiko keluhan otot rangka. Ketika seseorang memiliki berat badan yang berlebih maka tulang belakang akan menjadi tertekan dalam menerima beban sehingga menyebabkan mudahnya terjadi kerusakan pada tulang belakang. Salah satu bagian tulang belakang yang paling beresiko akibat efek obesitas atau berat badan berlebih adalah lumbal (Sahara & Pristya, 2020).

Menurut PERMENKES RI No. 65 (2015) definisi fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (physics, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi. Pemberian terapi latihan seperti *Mc kenzie exercise* sangat di anjurkan untuk stabilitas pada tulang belakang. *Mc Kenzie Exercise* adalah latihan untuk penguatan otot punggung dan relaksasi ada otot abdomen, latihan ini dapat digunakan untuk penderita nyeri punggung bawah dikarenakan akan mengurangi tekanan pada diskus bagian dalam sehingga mengurangi penekanan pada serabut saraf (Afrian et al., 2021).

Penerapan *Mc Kenzie Exercise* sebagai bagian dari pendekatan terapi fisik komprehensif tidak hanya membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan mobilitas, tetapi juga berpotensi untuk menurunkan biaya kesehatan jangka panjang melalui penurunan kebutuhan akan tindakan invasif dan pengobatan jangka panjang (Chowdhury et al., 2023).

METODE

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada tanggal 13 Maret 2025 di Puskesmas Paron. Populasi dan sample dalam kegiatan penyuluhan ini adalah karyawan-karyawati yang berada di poli rawat jalan sebanyak 20 pegawai. Diantaranya terdiri dari 3 laki-laki dan Perempuan sebanyak 17 orang.

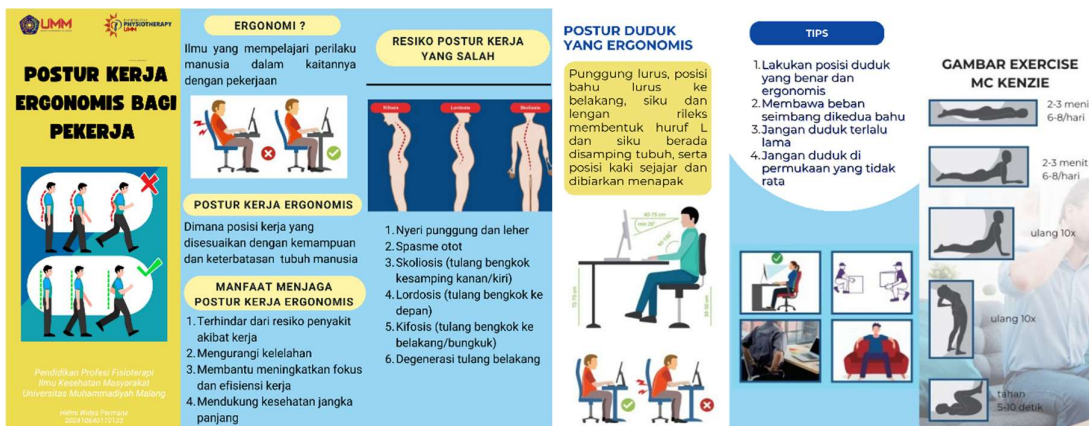


Gambar 1.
Lokasi Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan ini dimulai dengan memberikan pre test dan post test berupa pertanyaan kepada pegawai puskesmas paron guna mengukur keefektifan dari penyuluhan yang diberikan dalam bentuk google formulir. Media promosi yang digunakan berupa leaflet yang didalamnya membahas terkait apa itu ergonomi dan postur kerja yang baik pada saat duduk untuk mencegah terjadinya nyeri punggung bawah serta terapi latihan *mc kenzie exercise*.



Gambar 2.
Kegiatan Penyuluhan



Gambar 3.
Leaflet Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan postur kerja ergonomis bagi pekerja dalam mengatasi nyeri punggung bawah miogenik di puskesmas paron berjalan dengan baik dan lancar. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang mengukur tingkat pengetahuan karyawan mengenai materi perbaikan postur tubuh pada saat bekerja yang telah disampaikan melalui metode pengumpulan data pre-test dan post-test.

Tabel 1.

Evaluasi Pengetahuan karyawan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan		
Pemahaman materi	Sebelum (%)	Setelah (%)
Pengetahuan terkait ergonomi	25 %	100 %
Pengetahuan postur kerja ergonomis	15 %	100 %
Pengetahuan tentang resiko postur kerja yang salah	35 %	100 %
Pengetahuan tentang <i>Mc kenzie exercise</i>	0 %	100 %

Dari tabel tersebut, dapat dilihat bahwa hasil kegiatan penyuluhan yang diberikan kepada para karyawan telah meningkatkan pengetahuan mereka tentang apa itu ergonomi, postur tubuh, jenis-jenis gangguan postur, apa yang perlu di hindari dan yang perlu dilakukan agar postur tubuh tetap baik serta terapi latihan *Mc kenzie* dalam mengurangi keluhan nyeri punggung bawah 100%. Keluhan ini muncul secara signifikan akibat durasi kerja yang lama, terutama ketika posisi duduk tidak ergonomis, sehingga menyebabkan tegangan otot pada bagian belakang tubuh. Penelitian terdahulu juga menyebutkan bahwa keluhan nyeri punggung bawah berhubungan erat dengan posisi duduk dalam waktu lama (Fitriani, 2021).

Berdasarkan hasil penyuluhan postur kerja ergonomis sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman pegawai poli rawat jalan puskesmas paron. Didapatkan peningkatan pemahaman dari sebelum dan setelah diberikan penyuluhan yang menunjukkan bahwa kesadaran mereka juga meningkat untuk memperbaiki postur tubuh pada saat bekerja sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai suatu kebiasaan yang baik dari segi kesehatan tulang belakang. Diperlukan langkah fisioterapi untuk mencegah resiko kesehatan postur tubuh yang salah pada saat bekerja. Fisioterapi dapat memberikan latihan seperti *mc kenzie exercise* dalam mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan manfaat, terutama dalam mencegah risiko nyeri punggung secara non-farmakologis melalui perbaikan postur tubuh pada saat bekerja yang benar.

KESIMPULAN

Adanya peningkatan pemahaman setelah dilakukan penyuluhan kesehatan pada karyawan poli rawat jalan puskesmas paron sebanyak 100% terkait materi yang disampaikan. Selanjutnya setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan dan edukasi tentang postur kerja ergonomis beserta latihan *mc kenzie exercise* pada karyawan-karyawati puskesmas paron poli rawat jalan dalam mengatasi nyeri punggung bawah miogenik, diharapkan karyawan mampu untuk menerapkan pada saat peregangan sebelum aktivitas dirumah atau bekerja, serta dapat menerapkan postur tubuh yang ergonomis pada saat bekerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada prodi profesi fisioterapi fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang memfasilitasi mahasiswanya untuk berkesempatan melaksanakan penyuluhan kepada pegawai puskesmas paron.

Terimakasih kepada pihak puskesmas paron atas kesediaannya sebagai mitra dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan, khususnya pegawai poli rawat jalan puskesmas paron.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrian, M., Pratama, W., Bustamam, N., Zulfa, F., Universitas, K., Nasional, P., Jakarta, V., & Exercise, M. (2021). Mckenzie Exercise Dan William' S Flexion Exercise. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 42–52.
- Chowdhury, M. O. S. A., Huda, N., Alam, M. M., Hossain, S. I., Hossain, S., Islam, S., & Khatun, M. R. (2023). Work-related risk factors and the prevalence of low back pain among low-income industrial workers in Bangladesh: results from a cross-sectional study. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*, 28(1). <https://doi.org/10.1186/s43161-023-00132-z>
- Fitriani, T. A. (2021). Keluhan Low back pain Selama Pembelajaran Jarak Jauh pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 133–142.
- Herdiana, I., Israwan, W., Zakaria, A., & Hargiani, F. X. (2022). Pengaruh *Mc kenzie exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Low Back Pain Myogenic Di Klinik Pandaan Medika. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2).
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI, 53(9), 1689-1699.
- Latifah, M., Citrawati, M., & Yusmaini, H. (2022). Hubungan posisi duduk dan lama duduk dengan low back pain pada pekerja sektor industri: Tinjauan sistematis. In *Seminar Nasional Riset Kedokteran* (Vol. 3, No. 1).
- Menteri Kesehatan republik Indonesia. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi.
- Sahara, R., & Pristya, T. Y. (2020). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Pekerja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(3), 92–99. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikes/article/download/585/499/>
- Sari, I. P., Hasmar, W., & Hadi, P. (2024). Penyuluhan Pencegahan Nyeri Punggung Bawah di Bahri Batik Jambi. *Jurnal Medika: Medika*, 3(2), 77-82.